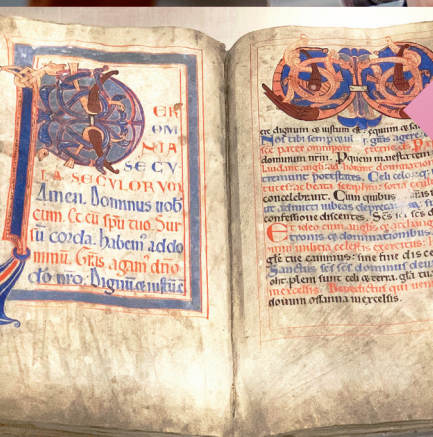


# Fram tids tro

Svenska kyrkan   
SKARA PASTORAT

Från Svenska kyrkan  
till alla hushåll  
i Skara pastorat  
#4/2021



## Skaramissalet till domkyrkan för en dag

s 12

Julinsamlingen:  
så kan du  
ge din gåva

s 16



### ↑ Kropp, själ och ande.

Hur samspelar dessa och vad betyder de för hur vi mår? Margareta Kraepelien Lundh och Lars-Göran Lönnermark har under sina yrkesliv verkat i den fysiska och andliga hälsans tjänst. Läs om deras tankar och erfarenheter. Sid 4.

# Gör som Gud, **bli människa!**

”Dagen är kommen, kärlek triumferar.  
Kom låt oss skynda till Betlehem”.

**D**en kända julpsalmens text ska snart återigen få fylla våra kyrkor och församlingshem. Kärlek triumferar, Gud tar sin boning bland oss, kommer till oss i ett litet värnlöst barn. Gud gör sig till *ett* med vår verklighet, räds inte smutsen och de små sammanhangen och ska komma att växa upp som flykting i ett annat land.

AV JESU LIV vet vi att Gud fått erfaras i Jesus det mesta av vad en människa kan få utstå.

Driven av Guds kärlek gör Jesus Kristus allt detta för att Gud vill visa att det är mitt i vår verklighet som Guds rike kan få födas och växa. Det är här och nu som Gud vill göra skillnad i våra liv. Mitt i vår verklighet föds Gud som människa, inkarnationens mysterium, för att bli en tjänare i kärlek som ger allt. Ja, som ska komma att ge sitt liv för oss. Detta är ett historiskt faktum, något som skett i tid och rum, men det är också en förändring av förutsättningarna för vårt liv. Vi är inte *ensamma*, måste inte klara allt själva. Vi står inte *ensamma* inför alla våra val och vi behöver inte och kan inte av oss själva ge den kärlek som världen behöver. Gud blir människa med kropp för att fullt ut *dela* tillvaron med oss.

MITT I LIVET FINNS OCKSÅ VI med våra egna kroppar, med våra erfarenheter av vad

livet ger oss. Våra kroppar rymmer våra innersta personligheter, vår unikheter, det som är vår själ och ger rum för livsanden. Kroppen är en gåva att sköta och vårda. Det

är inte alltid så lätt att veta vad som är bäst för kroppen och själen. Det tar ett liv att lära känna och utveckla en god relation till vår kropp och dess behov men det är en relation att bejaka. Gud bejakar kroppen – så låt oss göra detsamma!



Foto: Arno Rander

GÖR SOM GUD – bli människa fullt ut. Lev här och nu, mitt i vår sårbarhet med livets alla möjligheter. Det är här och nu som Gud återigen i enkelheten och sårbarheten vill bygga sitt rike av kärlek och frid.

Gud har uppenbarat sig i Kristus Jesus och fortsätter att uppenbara vem Han är i Ordet, i Sakramenten och i Kyrkans liv genom den Helige Andes närvaro. När vi kommer samman till Gudstjänst och tillbedjan, när vi drar oss undan världens förväntan, krav och larm så förnyas Kristi närvaro i vårt liv med läkedom och kärlek. Bönen är den krubba där Jesus än en gång kan få födas i vårt liv, med förnyad kärlek och förnyat hopp om en förändrad framtid. Låt Jesus växa med tro och tillit i ditt hjärta och ta emot den kärlek som förändrar världen!

Robert Lorentzon

Kyrkoherde i Skara pastorat och Domprost

## Predikoturer och kalender hittar du på webben

✦ Predikoturer och andra aktiviteter hittar du på pastoratets hemsida: [www.svenskakyrkan.se/skara](http://www.svenskakyrkan.se/skara). ■

## Sjung upp dig inför julen

✦ Du är välkommen att sjunga upp dig inför julfirandet. Några av julens sånger och psalmer låter vi tillsammans klinga under Skara domkyrkas valv. Välkommen!

**Tid:** Tisdag 21/12 kl 08.00 eller 18.00

**Plats:** Skara domkyrka ■

## Ivar Widéens juloratorium

✦ För 150 år sedan föddes Ivar Widéen, kyrkomsiker, tonsättare och domkyrkoorganist i Skara under 51 år 1900-1951. Ivar Widéens juloratorium har i all sin enkelhet och anspråkslöshet en klarhet och renhet som hör evigheten till.

**Tid:** Tisdag 28/12 kl 18.00

**Plats:** Skara domkyrka ■

## Gott Nytt År 2022

✦ Fira in det nya året i Skara domkyrka. Biskop Åke Bonnier predikar och leder mässan. Lika traditionsenligt öppnar biskopsgården till kyrkkaffe efter högmässan. Välkommen!

**Tid:** 1/1 2022 kl 11.00

**Plats:** Skara domkyrka ■

## Böneveckan för kristen enhet

✦ Böneveckan för kristen enhet är världens största ekumeniska manifestation som genomförs samtidigt i cirka 120 länder. Den infaller varje år 18–25 januari. Temat kommer från Matteusevangeliet 2:1-12: "En stjärna i öster – vi kommer för att tillbe Kristus". I januari annonseras hur veckan firas i Skara. ■

## Ivar Widéen – en mångsidig domkyrkoorganist

✦ Visste du att Ivar Widéen tjänstgjorde som domkyrkoorganist i Skara domkyrka i 51 år? Karin Hallgren, professor i musikvetenskap på Linnéuniversitetet i Växjö berättar, men det blir också sång och musik av Ivar Widéen. Föreläsningen arrangeras tillsammans med Skara humanistiska förbund. Välkommen! Webbsänds!

**Tid:** Onsdag 8/12 kl 18.30

**Plats:** Skara domkyrka ■

## Planeten i nya lokaler

✦ I september flyttade Diakonihuset Planeten till nya lokaler på Olins gränd 4, på bakgården mellan Olins park och Hötorget. Planeten har öppet måndag, onsdag och fredag kl. 10.00–13.00. Planeten är en öppen mötesplats i Skara där människor i livets alla situationer kan bygga gemenskap och få stöd och hjälp. Här finns god gemenskap, gamla och nya vänner, aktiviteter och gott fika. Planeten är också ett frivilligcentrum som öppnar möjligheter för den som vill göra en insats för sina medmänniskor. Välkommen! ■



→ Margareta och Lars-Göran i Skara domkyrka. På omslaget av tidningen står de i Uddetorps gymnastiksal. Hanteln och Bibeln, två redskap de använder för träningen av kroppen, själen och anden.

# Kroppen, själen och anden

*Kropp, själ och ande. Hur samspelar dessa och vad betyder de för hur vi mår? Margareta Kraepelien Lundh och Lars-Göran Lönnermark har under långa yrkesliv verkat i den fysiska och andliga hälsans tjänst. Vi bad dem att dela med sig av sina tankar och erfarenheter.*

**Text & foto:** John Fahlnaes

**K**roppen. Alla har vi en kropp. Men vi har också en själ. Och ande! Men hur hänger dessa samman? *En sund själ i en sund kropp* brukar man ju säga och säkert känner den som tränar då och då igen sig. Hur ser kyrkan på relationen mellan kropp, själ och ande? Och vad har de som arbetar med hälsa för syn på träning och

inre välmående? I en tid när träning och hälsa – men även psykisk och fysisk ohälsa – har hamnat i centrum bestämde vi oss för att ta reda på lite mer och stämde möte med två välbekanta Skarabor, Margareta Kraepelien Lundh, gypaledare och pensionerad gymnastikdirektör och Lars-Göran Lönnermark, biskop emeritus. ■

## Lars-Göran om **kropp, själ och ande**

LARS-GÖRAN LÖNNERMARK är en välkänd person för många Skarabor. I 15 år var han biskop i Skara stift och dessutom överhovpredikant – som sådan medverkade han vid de tre kungabarnens vigslar.

Vi träffar Lars-Göran i hans och

hustrun Elisabets trivsamma bostad som ligger ett stenkast från domkyrkan i Skara. Idag är Lars-Göran 82 år och har med sina 57 år som präst många insikter om förhållandet mellan själ, ande och kropp.

## **Hur är din egen relation till kroppen och motion? Tränar du?**

– Jag har ju tränat med Margareta i flera år och när pandemin kom så blev det träning framför TV:n. Under pandemin har jag och min hustru även tagit många promenader. Att promenera och gymnastisera är hälsa. På sommaren ägnar vi oss åt trädgårdsarbete, klippa gräs, gräva och plantera.

## **Hur hänger vår kropp ihop med det vi kallar själ respektive ande?**

– Jag tror att gränserna mellan kropp, själ och ande är flytande. Jag tänker ibland på förhållandet kropp-själ-ande som en slags ”människans treenighet”. Kropp, själ och ande interagerar hela tiden. Alla tre verkar tillsammans. Vår *själ* handlar om våra sinnesintryck och hör väldigt nära samman med *kroppen*. Vår *ande* handlar om tillvarons andliga ting, till exempel tron på Gud. Det är vår ande som ger oss förmågan att ”docka samman” med Gud och ta emot *Guds ande*, den Heliga Anden.

– Jag tycker också att det är viktigt att säga att kroppen är en *gåva*. När jag vårdar min kropp så kan jag även få något för min ande. Om jag till exempel tar en hälsosam skogspromenad och stannar till i en glänta kan jag gripas av förundran och ett existentiellt ögonblick uppstår. Då har jag fått någonting för anden och själen, samtidigt som jag har vårdat kroppen.

## **Kan förhållandet mellan kropp och ande påverka hur vi mår i vardagen?**



→ *Kroppen är en gåva och när man vårdar kroppen får man också något för sin ande, berättar Lars-Göran.*

– Kroppen är Guds tempel och du ska se till att du inte bryter ned den. Men till detta tempel hör också själ och ande. När vi talar om barn och unga, är det naturligt att tala om ”växt”. Vi är intresserade av kroppens växt, växt i kunskap och att vi växer från barndom till ungdom och in i vuxenlivet. Men i vår tid det är lätt att tappa bort den andliga tillväxten i den här kedjan. När vi växer upp och mognar så låter vi inte alltid den andliga delen av oss mogna.

– Vi lever i en tid av kroppsfixering, fixering vid framgång och social förmåga. Många känner att de inte lever upp till idealen. Men som människa har man trots detta sin speciella uppgift, sin kallelse, och mycket handlar om att få upp ögonen för vad den uppgiften kan vara.

– De vardagliga liv vi lever är något stort, något man aldrig ska skämmas för. Det behövs inget häpnadsväckande eller exceptionellt i livet för att förstå att våra liv är häpnadsväckande i sig själva.

## **Kan man tala om en kroppslig teologi?**

– Martin Luther intresserade sig för vår vardag, hur vi faktiskt lever. Han ansåg att vardagens gärningar är meningsfulla även ur ett andligt perspektiv. Det är en kärleksgärning att gå med en sockerkaka till en granne som brutit benet. Att bry sig om en annan människa kan plötsligt fylla ens eget liv med stor mening.

– Man kan överföra detta till vår egen tid. Det andliga finns tillgängligt i vår vardag, i våra egna kroppar, i våra vanliga liv. Vi är

kallade att leva de liv vi lever och i dessa liv kan vi växa, utöva goda gärningar och söka vårt sanna jag och vår andlighet.

– I en kroppslig teologi bör man inkludera det kroppsliga, det själsliga och det andliga. Att man inte isolerar det fysiska, muskulära, utan att mina intryck och det sensoriska får ingå som delar av helheten. Då blir det en treenighet. Anden och själen påverkar din kropp och hur du mår i din kropp hänger samman med andra delar av din existens, det själsliga, det andliga.

### **Vad betyder det att Jesus hade en kropp, var en människa av kött och blod?**

– Detta är ju själva kärnpunkten i vår tro, att Gud blev människa och vet vad det är att vara människa. När Kristus dör på korset är det i en mening Gud själv som dör. Ensamheten, ångesten, allt detta finns med. Att Gud kommer till oss som en av oss gör att vi människor kan möta honom och förstå. Skulle Gud själv visa sig så skulle vi förgås inför Guds storhet och ansikte. Vi skulle aldrig våga möta Gud om inte Gud blev människa.

### **Har du några tips om man vill "mjukstarta" ett andligt liv men inte har en egen tro?**

– En bibeltext som jag burit med mig i många år är när Filippus i Johannesevangeliet 1:46 säger till Natanael "kom och se". Jag skulle vilja säga "kom och tjuvlyssna".

– Jag tror att många har närmat sig kyrkan med tanken "det är en intressant kyrka, jag ska titta på den rent kulturhistoriskt". Så pågår där en gudstjänst... och man har "tjuvlyssnat" och fått med sig någonting.

– För den som vill närma sig ett mera andligt liv kan det även vara bra att ha någon att prata med, någon man kan anförtra sig till och som kan vägleda.

– Man kan även göra en så enkel sak som att tända ett ljus. Man ska känna sig välkommen. Och man ska inte känna skam eller skuld för att man kanske inte har någon tro. Men man får gärna känna längtan! avslutar Lars-Göran och när han säger det kan jag inte låta bli att tänka på det tips som Margareta i nästa artikel ger till den som är väldigt ovan vid att träna: börja med en kort promenad runt kvarteret! ■



MARGARETA KRAEPELIEN LUNDH är pensionerad gymnastikdirektör och har visat många Skarabor vägen till ett hälsosammare liv. Under hela sitt yrkesliv har hon arbetat med kropp och hälsa, både som gymnastiklärare och genom att hon även är utbildad sjukgymnast.

I dag leder Margareta gympapass i Skara och nyligen har Skara pastorat anlitat henne för att lyfta personalens egna hälsa. På

onsdagseftermiddagarna gympas det friskt i Mariasalen i Kyrkans hus!

Margaretas engagemang är helt ideellt. Hennes drivkraft är att göra något gott för andra människor. Vi möts i hennes och maken Lennarts trevliga kedjehus med vackra utsikt över ängarna i utkanten av Skara.

– Själva har jag faktiskt aldrig varit speciellt duktig på någon idrott. Det är inte det som har drivit mig. I mitt yrke har jag haft möjlighet att nå många ungdomar och de senaste åren försöker jag inspirera seniorer att hitta glädjen i fysisk aktivitet och må bra av att röra sig. Där har jag min själ!

### ***Vad är kroppen för dig?***

– Kroppen betyder jättemycket – och att man måste sköta om den tror jag är väldigt viktigt! Det finns hur mycket forskning som helst som visar vilken betydelse fysisk aktivitet har för vårt välbefinnande. Om kroppen mår bra så mår själen oftast bra också – det bara är så!

### ***Kan man vara vän med sin kropp?***

– Det är ju det som är det svåra. Övervikt är ett av nutidens stora hälsoproblem, tillsammans med depressioner – och ibland hör de ihop.

– Man behöver lära sig att acceptera sin kropp. ”Okej, jag väger tio kilo för mycket, men det är den här kroppen jag har”. Jag tror att vi måste börja tycka om oss själva som vi är. ”Förnöjsamhet” är mitt älsklingsord. Att vara nöjd med hur man ser ut, och vem man är. Hur man tänker och hur man påverkar sina tankar i positiv riktning är också ett sätt att få sig själv att må bra.

### ***Hur kan man börja bli vän med sin kropp?***

– Kanske ska vi kliva ur vår komfortzon

lite grand? Att bryta dåliga vanor är förmodligen det svåraste. Att försöka skaffa sig goda vanor är något vi bör eftersträva. Det gäller inte bara fysisk träning, utan även matvanor, sociala engagemang och stunder för reflektion. Vi behöver tänka till och fundera över vilka vanor vi tror är dåliga för oss.

– Kroppen och själen hör ihop och därför tror jag att även mental träning är viktig för vårt välmående, som till exempel att hitta positiva tankevanor. Att stiga upp på morgonen och se sig själv i spegeln och fråga ”ska detta bli en bra dag eller ska jag gå och älta det här gamla problemet?” Till syvende och sist är det individen själv som bestämmer om det skall bli en bra eller dålig dag.

### ***Är vi bra på att sköta om våra kroppar?***

– Många av oss sitter stilla alldeles för mycket. Kanske har man tidigare varit aktiv, men av olika skäl har man hamnat i passivitet, kanske framför TV:n eller datorn. Sjukdom och ohälsa, övervikt och depressioner kan vara skäl till att man minskat eller slutat att träna och röra på sig. Det gäller då att på ett skonsamt sätt ”få igång” sig själv. Det är viktigt att man väljer aktivitet som känns meningsfull och rolig. Leenden och träning hör ihop.

### ***Finns det ett samband mellan kroppslig och själslig hälsa?***

– Absolut! Jag kan bara gå till mig själv. När min mamma fick en stroke förändrades livet, och jag var verkligen ledsen. Under de håltimmar jag hade på skolan gick jag ut och promenerade nästan två timmar. Det var en helt vanlig promenad, men när jag kom tillbaka kändes livet så väldigt mycket enklare. Det var påtagligt att rörelse verkligen fungerar när det gäller att sätta i gång endorfinerna

genom att röra på sig! Det behövdes inte mer än en promenad för att jag skulle må mycket bättre och kunde torka tårarna.

– Under tiden som idrottslärare hade jag även specialgymnastik för ungdomar med olika psykiska problem. Det kunde handla om en individ som var svår att få kontakt med. Men så började jag ta promenader med eleven och efter en stund kunde vi föra ett riktigt bra samtal. Efterföljande lektioner kanske vi spelade badminton eller genomförde annan motionsaktivitet, och till slut vände utvecklingen och eleven växte och kunde börja delta i ordinarie idrottsundervisning. Det gäller att hitta rätt inkörsport och rätta rutiner för att motivera till rörelse och fysisk aktivitet.

### ***Har du några enkla tips för hur man kommer igång med att sköta sin hälsa?***

– Att röra sig utomhus, helst i naturen. Jag försöker vara ute varje dag på något vis. Skara är en underbar stad på alla sätt. Det går att cykla överallt. Jag tar nästan aldrig bilen. När jag arbetade i Lidköping så gick jag av bussen flera hållplatser innan jag egentligen behövde och promenerade sista biten till skolan. Att alltid resa sig under reklaminslagen på TV är också ett sätt att ge sig stunder av rörelse.

– Positivt tänkande kan också hjälpa oss att må bra. Men även tänkandet måste tränas för att ge effekt.

– Ytterligare ett tips är att vara uppmärksam på när man har riktigt fina ögonblick, när allt känns bra, tryggt, varmt, harmoniskt och när man har ett lugn inom sig. Ett sådant ögonblick ska man försöka ”lagra in” i sig själv, i sitt minne, så att man kan använda just det minnet när man behöver ha det i framtiden.

### ***Om jag är den som aldrig tränar, vad ger du mig för råd då?***

– För den som är otränad så är en kort promenad eller cykeltur en bra början. Korta sträckor till att börja med, börja jättelångsamt. Men – och det är viktigt – *upprepa varje dag*. Det är som när man borstar tänderna – man kan inte borsta alla veckans gånger på lördag!

– Att gå runt kvarteret en gång om dagen kan vara inledningen på en ny och god vana. Om man börjar med det så kanske man klarar två kvarter efter ett tag.

– Man kan även göra övningar hemma. Ett bra tips är att prova Sofia Åhmans 20 minuter långa, populära hemmagympaprogram på TV. Sofias TV-gympa innehåller allt vi behöver, det vill säga styrke-, konditions- och rörlighetsträning. Välj vad som passar just dig.

– En del tycker det är skönast och tryggast att träna på egen hand, medan andra föredrar träning tillsammans i grupp. En personlig tränares eller gympaledares främsta uppgifter är att skapa rörelseglädje och regelbundna träningsvanor hos sina motionärer. Och alla vet vi att kondition och styrka är färskvaror och måste ständigt underhållas. Man hjälper sig själv genom att skaffa sig ”rörliga” vardagsvanor och det gör det samma vilken träningsform man väljer. Det absolut viktigaste är den träning som blir av!

### ***Vad händer med oss när vi börjar träna?***

– Stolthet och glädje över att jag faktiskt klarar att röra på mig. Välmående! Man tänker ”Kära nån, jag orkade ju faktiskt. Det var jättejobbigt första veckan, men den här veckan gick det ju bra”, avslutar Margareta med ett stort leende. ■





# Äntligen dags: musik för publik

Text & foto: John Fahlnaes

Nu är det snart advent och jul och äntligen kommer vi att få gå till kyrkan och lyssna på all härlig musik som hör säsongen till – live!

**M**agnus Lundberg är ny kantor i Ardala och vi ringde upp för att höra hur det känns, så här inför advent och jul, att få framföra musik inför publik igen?

– Efter året med pandemin känns det jättebra att få fira advent och jul som vanligt igen. Jag ser verkligen fram emot det! Nu får man äntligen plocka fram de gamla godingarna: *Hosianna Davids son* och *Jul, jul, strålande jul*.

– Jag tror att människor behöver komma in i kyrkorummet och känna den fina stämningen under årets mörkaste tid. Man vill sjunga de gamla traditionella psalmerna och lyssna till julmusiken. Då tror jag att människor fylls av lugn och harmoni och inre frid – en bra kontrast till all julstress.

– Körerna är också väldigt sugna på att starta upp. Det finns en stark förväntan och det är många som kommer på övningarna.

## Viktigt med ideellas medverkan

I Ardala har Magnus tre vuxenkörer: en Våga-sjunga-kör, Ardeo-Händene-kören, som är en trestämmig kör samt Birgittakören som är en damkör. De som sjunger i

körer inom Svenska kyrkan är nästan alltid ideella krafter. Man sjunger i kör för att det är roligt och man gör det på sin fritid. En kör kan verkligen förgylla en gudstjänst och är ett mycket uppskattat inslag. Magnus vill arbeta för att fler ideella med musikbakgrund ska engagera sig i gudstjänsterna.

## Kanske ett kompband?

– Jag skulle gärna se att både ungdomar och vuxna hörde av sig till mig. Det vore otroligt kul och värdefullt att ha till exempel ett kompband hos oss. Ett vanligt kompband med bas, trummor och gitarr. Och jag skulle även vilja få in andra instrumentalister, som blåsare, stråkspelare, det finns möjligheter för alla hos oss. Det skulle vara ett musikaliskt lyft för gudstjänstlivet.

– Hos mig kan man även få lektioner i orgel- och pianospel, men även sång- och flöjtlektioner. Både barn och vuxna är varmt välkomna, avslutar Magnus. ■

## Vill du spela i gudstjänsten?

Eller kanske ta musiklektioner? Kontakta Magnus på telefon 0511-265 62 eller e-post [magnus.lundberg@svenskakyrkan.se](mailto:magnus.lundberg@svenskakyrkan.se)

## Första advent 28/11

### Första söndagen i advent 28/11

#### Adventsmässa

Skara domkyrka kl 11.00

#### Adventsmusik

Skara domkyrka kl 14.30 och 17.00

#### Adventsgudstjänst

Bjärklunda kyrka kl 11.00

#### Adventsmässa

Skärvs kyrka kl 11.00

#### Adventsgudstjänst

Norra Lundby kyrka kl 15.00

### Julens musik

#### Adventsmusik

Skara domkyrka söndag 28/11  
kl 14.30 och 17.00

#### Adventsmusik

Stenums kyrka söndag 5/12 kl 18.00. Fika efteråt.

#### Olinsgymnasiets julkonsert

Skara domkyrka tisdag 7/12 kl 18.00

#### Luciagudstjänst

Eggby kyrka söndag 12/12 kl 16.00

#### Julkonsert

Vinköls kyrka söndag 12/12 kl 18.00

#### Luciakonsert

Skara domkyrka måndag 13/12  
kl 18.00 och 19.30

#### Musikskolans julkonsert

Skara domkyrka onsdag 15/12 kl 18.00

#### Sjung upp dig inför julen

Skara domkyrka tisdag 21/12 kl 8.00 & 18.00

#### Julmusik

Eggby kyrka söndag 26/12 kl 18.00

#### Ivar Widéens julatorium

Skara domkyrka tisdag 28/12 kl 18.00

#### Julmusik

Skånings-Åsaka kyrka onsdag 29/12 kl 19.00

## Julens musik



## Julafton 24/12

### Julafton 24/12

#### Gudstjänst med levande julkrubba

Skara domkyrka kl 11.00

#### Julbön

Skara domkyrka kl 17.00

#### Julnattsmässa

Skara domkyrka kl 23.00

#### Julbön

S:ta Annagården kl 11.00

#### Julnattsmässa

Vinköls kyrka kl 23.00

#### Gudstjänst vid julkrubban

Öglunda kyrka kl 10.00

#### Gudstjänst vid julkrubban

Norra Vings kyrka kl 11.00

#### Julnattsmässa

Norra Lundby kyrka kl 23.00

#### Julnattsgudstjänst

Stenums kyrka kl 23.30

### Juldagen 25/12

#### Julotta

Skara domkyrka kl 7.00

#### Högmässa

Skara domkyrka kl 11.00

#### Julotta

Skånings-Åsaka kyrka kl 7.00

#### Julotta

Skärvs kyrka kl 7.00



## Juldagen 25/12



## Annandag jul 26/12

### Annandag jul 26/12

#### Högmässa

Skara domkyrka kl 11.00

#### Julmusik

Eggby kyrka kl 18.00



# Skaramissalet åter till domkyrkan för en dag

*Den 30 januari 2022 flyttas Skaramissalet till Skara domkyrka för en dag. Biskop Åke Bonnier leder en mässa där Sveriges äldsta bok bärs in i högtidlig procession och där missalets musik används under mässan.*

**Text:** John Fahlnaes

**B**okhyllor sträcker sig från golv till tak i det vackra 1800-talsbiblioteket på andra våningen i Gamla biblioteket, mitt emot Skara domkyrka. I denna stämningfulla miljö möter vi Skara kommuns kulturchef, Åsa Veghed och Johnny Hagberg, präst och expert på Skaramissalet, för att prata om böcker och om något spännande som snart händer med Skaramissalet.

Skara kommun arbetar nu intensivt med att förverkliga en vision för att vitalisera "Bokstaden" Skara, berättar Åsa.

– Skara är en stor bokstad, men detta har varit alltför okänt. Under tre års tid har vi byggt och nyligen invigt "Bokäventyret" för barn och unga, där Skaramissalet är det viktigaste objektet, Sveriges äldsta bok.

– Syftet är att man ska få lära sig om bokens historia. Det finns en mystik kring en 850 år gammal bok och barn tycker att det är häftigt. Den känslan vill vi ta vara på. Skolor och förskolor kommer nu hit, inbjudna för att ta del av ett pedagogiskt program.

Det är en lek- och lärutställning som även är öppen för allmänheten. Här får barnen använda fantasin, leka in lärandet. Barnen ska ju växa upp och känna till sin historia, både om Skara och om Skaramissalet.

– Vi kommer även att blanda vuxen- och barnutställningar framöver, bland annat i samarbete med Skara stiftshistoriska sällskap. Vi lyfter alltså att Skara är en mycket speciell bokstad.

## Missalet flyttas till domkyrkan för en dag

– Ett stort evenemang som vi snart ska genomföra är att flytta över Skaramissalet till Skara domkyrka. Missalet är idag uppdelat i två böcker, en finns här och en finns på Västergötlands museum och båda ska alltså för en dag användas i domkyrkan, säger Åsa.

Den 30 januari 2022 leder Biskop Åke en högmässa där Skaramissalet åter får en central plats.

– Skaramissalet innehåller ju notskrift och musiken från missalet kommer framföras av körer under mässan. Det hela blir som en slags festival med 1100-talstema, berättar Åsa.

Missalet förs över till domkyrkan i en specialbyggd låda under ett visst säkerhetspådrag. Sedan, när mässan är avslutad, flyttas det tillbaka till biblioteket, så det som händer den 30 januari är verkligen en speciell händelse.

## Äldsta handskriften

Johnny Hagberg är kyrkoherde emeritus och kännare av missalets historia. I början av 2000-talet ledde han den projektgrupp som under sex år undersökte Skaramissalet grundligt. Jag ber honom berätta om Skaramissalet utifrån ett historiskt perspektiv.

– Missalet är den handskrift som funnits längst tid i Sverige, framställt cirka år 1150. Det är alltså samtida med både Skara domkyrka och Varnhems klosterkyrka.

– Första gången missalet nämns är vid en inventering på 1700-talet, där det omskrivs som en ”gammal bok”. Då fanns missalet i ett *librarium* i domkyrkan. Det var troligen ett stort bibliotek, för när biskopar och präster avled skickades deras böcker hit; katolska präster hade ju inga arvingar.

– Förr sade man att missalet var skrivet, eller *präntat*, i Skara, men det är en omöjlighet eftersom man aldrig haft några skrivare i Skara. För att förstå var det kan ha tillverkats började vi jämföra Skaramissalets bilder med bilder ur andra europeiska missalen. På bilderna förekommer Jesus avmålade med ovanligt långa fingrar och på det sättet målades han bara på ett enda ställe

i Europa, nämligen i nordöstra Frankrike.

– Därför kan det röra sig om en fransk bok. Men den skulle även kunna vara präntad i Bergenområdet i Norge, vilket inte vore

konstigt, eftersom relationerna mellan Sverige och Norge var starka vid den här tiden. Vi vet inte hur missalet kom hit, men det kan röra sig om en gåva.

– Intressant är att det tas ur bruk redan på 1200-talet och anses då för gammalt för gudstjänstlivet i Skara. Redan innan hade man bearbetat missalet genom att stryka över helgon som inte var aktuella i denna provins. De var franska och genom dem ser man missalets

franska ursprung.

## Slaktades och återanvändes

– När boken tas ur bruk delas den i två delar. Den ansågs nog stor och klumpig. Sen börjar man gradvis slakta boken. Från början var det 300 sidor – idag finns 88 sidor kvar. Pergament var värdefullt och man gjorde ofta strimlor av sidorna som användes för att laga andra böcker. Detta hängde förstås delvis ihop med att böcker nas innehåll inte längre var aktuella i Gustav Vasas Sverige, även om man idag tror att slakten av missalet påbörjades ännu tidigare, avslutar Johnny.

Som tur är har alltså någon hållit en skyddande hand över Skaramissalet, så att vi kan glädja oss åt denna bokskatt. Varmt välkommen den 30 januari för att delta i mässan! ■



↑ Åsa Veghed och Johnny Hagberg i 1800-talsbiblioteket på andra våningen i Gamla biblioteket.

Foto: Johan Falhén

## 1:a advent i domkyrkan

✦ Tänd första-adventsljus, "Bereden väg för Herran" och "Hosianna". Vi kan åter vända oss till traditionen och glädjen när adventstiden börjar. Inte bara en adventsmässa i Skara domkyrka, utan också adventsmusik med domkyrkoförsamlingens körer, glögg och pepparkaka hör till. Välkommen!

**Tid:** Söndag 28/11 kl 11.00, kl 14.30 & kl 17.00

**Plats:** Skara domkyrka ■

## Julkonserter i domkyrkan

✦ Olinsgymnasiets julkonsert till förmån för ACT Svenska kyrkans julinsamling "Bryt en tradition". Välkommen!

**Tid:** Tisdag 7/12 kl 18.00

**Plats:** Skara domkyrka

✦ Skara musikskolas traditionella julkonsert. Välkommen!

**Tid:** Onsdag 15/12 kl 18.00

**Plats:** Skara domkyrka ■

## Barnens katedral

✦ Tredje söndagen i advent, **12/12** kl 14–17, inbjuds församlingens 5-åringar till Skara domkyrka för att få sin egen "Barnens bibel". Första Barnens katedral 2022 firas söndag **16/1** kl 16.00 i Skara domkyrka.

Det blir Dopfest i domkyrkan söndag **6/2** 2022 kl 16.00 då det senaste halvårets nydöpta barn med familjer inbjuds. ■



## Adventskaffe i Norra Lundby

✦ På 1:a advent bjuder Valle församling på kyrk-kaffe i Lundbygården. Där finns möjlighet att köpa bröd och lotter. Församlingsherde Emanuel Carlsson berättar om de antikvariska åtgärderna i klosterkyrkan och visar bilder från nytvättade valv och nedrivna läktarbröst.

**Tid:** 28/11 efter gudstjänsten kl 15.00

**Plats:** Lundbygården, Norra Lundby ■

## Julmusik i Valle

✦ På annandagen kan man höra julens sånger och sjunga julpsalmer i Eggby kyrka.

**Tid:** 26/12 kl 18.00 **Plats:** Eggby kyrka

Julmusiken i Valle församling äger rum i Skånings-Åsaka kyrka. Då medverkar församlingens vuxenkörer, instrumentalister och solister.

**Tid:** 29/12 kl 19.00 **Plats:** Skånings Åsaka kyrka ■

## Julspel i Skånings-Åsaka

✦ På trettendedagen är det traditionsenligt julspel i kyrkan. Efteråt är det julfest i bygdegården med dans kring granen.

**Tid:** 6/1 2022 kl 16 **Plats:** Skånings-Åsaka kyrka och Bygdegård ■

## Julmarknad i Varnhem

✦ Välkommen på julmarknad i Klostercaféets trädgård, med försäljning, servering och musik. Klostercaféet har öppet.

**Tid:** 4/12 kl 13.00–17.00

**Plats:** Klostercaféets trädgård ■

---

**Tidningen Framtidstro** distribueras som ODR samhällsinformation till alla hushåll i Skara pastorat.

**Ansvarig utgivare:** Robert Lorentzon, domprost, robert.lorentzon@svenskakyrkan.se

**Projektkoordinator/redaktör:** John Fahlnaes, Åttonde Huset AB, john.fahlnaes@svenskakyrkan.se

**Bild omslag:** Bilden föreställer Margareta Kraepelien Lundh och Lars-Göran Lönnermark, se reportage i tidningen. Fotograf, John Fahlnaes

**Kontakt, pastoratet:** Skara pastorat, Malmgatan 3, 532 31 Skara. Telefon, expedition: 0511-265 00

**Hemsida:** Ibland ändras tider och platser i pastoratets gudstjänster, konserter, möten och andra evenemang. För aktuell information, se vår hemsida [www.svenskakyrkan.se/skara](http://www.svenskakyrkan.se/skara)



Foto: Magdalena Martin / Alkon



Foto: Ann-Mari Engh

## Julbasar i S:ta Annagården

✂ Tillsammans kan vi förändra och göra skillnad! Var med och påverka för allas rätt till ett värdigt liv!

I år kraftsamlar vi julinsamlingen kring en julbasar där både barn och vuxna engagerar sig med att baka och tillverka saker som ska säljas. Så välkommen till S:ta Annagården på julbasar till förmån för årets julinsamling. Basaren inleds med luciatåg och har försäljning av fika och lotterier men också hembakt och hantverk att köpa med hem. Allt till förmån för ACT Svenska kyrkans julinsamling 2021 med temat "Bryt en tradition". Tillsammans kan vi stoppa tvångsäktenskap, könsstämpning och våld mot flickor.

Om du vill vara med och engagera dig eller skänka något kontakta Ingela Tidqvist Karlén, diakon, på mejl [ingela.karlen@svenskakyrkan.se](mailto:ingela.karlen@svenskakyrkan.se) eller telefon 0511-26520.

**Tid:** 9/12 kl 18.00

**Plats:** S:ta Annagården ■

## Kvällsmat för alla

✂ Andakt, mat och pyssel. Välkommen med i gemenskapen.

**Tid:** Torsdagar 16/12, 27/1, 24/2, 24/3 kl 18.00

**Plats:** S:ta Annagården ■

## Julens budskap för alla skolor

✂ I adventstid bjuds skolklasserna i Skara kommun in till Svenska kyrkan för att ta del av julens budskap.

**Skara domkyrkoförsamling** bjuder in Skaras förskoleklasser och årskurs 1 till julvandring i Skara domkyrka. De inbjudna klasserna från Gällkvistskolan, Mariebergsskolan, Källeskolan och Metis vill gärna besöka domkyrkan. Julvandringen tar med eleverna genom julevangeliet, från skattskrivningen till krubban, och längs vägen träffar barnen på herdarna, de tre vise männen och en och annan vilsen åsna.

I **Valle församling** bjuder församlingen vanligtvis in Valleskolan till Norra Vings kyrka och Varnhemsskolan till Varnhems klosterkyrka, för att berätta om julens budskap. Vid besöket i kyrkan byggs julkrubban upp tillsammans med barnen under tiden som julevangeliet återberättas. Under pandemin fick man tänka om i Varnhems klosterkyrka och idén med en julkrubba i naturlig storlek föddes, där bland annat stallsenen byggdes upp i De la Gardie-koret. Skolklasserna besökte sedan kyrkan på egen hand och julevangeliet fanns att ta del av på olika sätt genom texter. Med anledning av antikvariska åtgärder i klosterkyrkan blir det i år variationer i programmet. Om önskemål finns kan församlingens pedagoger också besöka skolan och berätta om julevangeliet med hjälp av flanellograf eller julkrubba.

Samarbetet mellan kyrkan och skolan kring julens budskap ingår som en del i skolans religionsundervisning. ■

# Bryt en tradition!

Vi lever alla under samma himmel och har samma rättigheter. Men beroende på var vi föds, eller vilket kön vi har, ser verkligheten olika ut. Mellan första advent och trettondag jul pågår Act Svenska kyrkans julinsamling - för allas rätt till ett värdigt liv.

**T**illsammans kan vi bryta skadliga traditioner som tvångsäktenskap, könsstypning och våld mot flickor.

I många länder har människor större förtroende för religiösa ledare än för politiker och myndigheter. Därför är det avgörande att religiösa företrädare tar avstånd från orättvisa normer, värderingar och traditioner. Act Svenska kyrkan har en unik möjlighet att samarbeta

med andra religiösa aktörer och förändra förtryckande strukturer, oavsett om de finns inom kyrkan eller i övriga delar av samhället.

**act**

Svenska kyrkan

**Vill du bidra?**

Swisha din gåva till:  
**900 1223.**

Tillsammans med andra kyrkor, organisationer och tusentals frivilliga arbetar Act Svenska kyrkan för mer rättvisa samhällen, där flickor och kvinnor kan göra sina egna val i livet. Tillsammans kan vi göra skillnad. Din gåva gör det möjligt! ■

Exempel  
på hur våra  
gåvor kan  
fördelas:

**En ny man:** Kurs om könsroller, 760 kronor.

Gruppsamtal om traditioner och om livet leder till förändring. Det ger män nya roller att leva i, och både män och kvinnor ett bättre liv. 760 kronor räcker till en workshop om könsroller för en person i Centralamerika.

**En ny tradition:** Studiestöd, 580 kronor.

Att fullfölja grundskolan och få en examen i högre studier ger jobb, trygghet och självständighet. 580 kronor räcker till ett års skolstipendium för en flicka i Indien.

**Skyddsnät mot könsstypning:** 300 kronor.

Flickor som riskerar könsstypning behöver hjälp att fly till ett säkert boende, där de kan få stöd att förändra sina föräldrars beslut. 300 kronor räcker till att en vuxen stödperson under en månad kan hjälpa flickor från könsstypning i Tanzania.

**Kroppsrätt:** Kurs i sexualkunskap, 250 kronor.

Preventivmedelsrådgivning och utbildning om kropp och sexualitet, för både flickor och pojkar, ger livsviktig kunskap för att ta kontroll över sitt liv. 250 kronor räcker till utbildning i sexualkunskap för 10 ungdomar i Tanzania.

**Familjerätt:** Juridisk hjälp, 150 kronor.

Jämställda lagar, och kunskap om dessa, behövs för att säkerställa att barn inte gifts bort och att flickor och pojkar har samma rätt att ära och äga mark. 150 kronor räcker till familjerättsutbildning för en person i Palestina.